

ÅRET, DER GIK

VENTILEN DANMARK



2023

2023: Endnu et godt, men også hæsblæsende år

I 2023 er vi nået ud til flere, der har brug for vores fællesskaber, og har sat store skibe i søen, som vi glæder os til at føre sikkert i havn de næste år.

2023 blev året, hvor Danmark fik sin første ensomhedsstrategi med mål om at halvere ensomheden i Danmark inden 2040. Det er ambitiøst, men ligger godt i tråd med vores vision om at nedlægge os selv i 2061, fordi ingen unge til den tid oplever ensomhed.

Vi vil med andre ord gøre alt, hvad vi kan for, at strategien ikke bare er en flot pamflet, men også bliver til handling og resultater, der kan mærkes hos unge.

Derudover har vi budt en masse unge indenfor i varmen i vores inkluderende fællesskaber i vores lokale tilbud.

Vi har formidlet viden om unge, ensomhed og fællesskaber til unge, fagfolk, forældre osv.

Vi har arbejdet på en ny type tilbud, der kan fungere i mindre byer - og som ser dagens lys i 2024.

Vi har fået taletid i medier og banket på hos politikere – for at gøre opmærksom på, at vi som samfund kan og bør gøre meget, meget mere for at afhjælpe og forebygge ensomhed.

I 2024 fortsætter vi med det hele – med ny forperson i front! På årsmødet sagde vi farvel til Michala som forperson og goddag til Adam, der nu står i spidsen for vores arbejde: at gøre ungdommen mindre ensom.

Vi håber, at du vil læse med om året, der er gået – og følge med i året, der kommer.

Adam Renner Weichel
Forperson

Rillo Rud
Direktør



Danmark fik sin første ensomhedsstrategi

I 2023 fik Danmark for første gang nogensinde en national strategi mod ensomhed! Sammen med 100 andre organisationer har vi været med til at formulere strategien, der kortlægger ensomhedsproblematikken i Danmark og rummer ambitiøse mål for bekæmpelse af ensomhed – blandt andet at have halveret antallet, der føler sig ensomme, i 2040!

Vi deltog i lanceringen af strategien på Christiansborg, hvor to af vores frivillige belyste ensomhedsproblematikken fra et ungdomsperspektiv. Vores Ungekorps gjorde en kæmpe indsats på dagen, hvor de i radio, tv og aviser fortalte deres egne ensomhedsfortællinger og satte ansigter på ungdomsensomhed.

Håbet med ensomhedsstrategien er, at politikere og andre aktører med magt og mulighed vil få styrket deres forståelse af ensomhed som et samfundsproblem og implementere nogle af de mange konkrete forslag til bekæmpelse af ensomhed, som strategien rummer, i deres beslutninger og tiltag.

Den nationale strategi mod ensomhed forholder sig til ensomhed i alle samfundslag, og derfor offentliggjorde vi en pixi-version med de punkter, vi mener, er vigtigst for at komme alvorlig ungdomsensomhed til livs. [Læs mere om det her.](#)



LIFT:

Nyt ambitiøst opsporingstiltag



Foto: Emil Bagger

Alt for mange unge føler sig svært ensomme, og mange af dem går under radaren i lang tid. Derfor lancerede Mary Fonden et nyt, ambitiøst initiativ, som Ventilen er en del af.

Projektet hedder LIFT og skal sikre, at unge, der føler sig svært ensomme, bliver fundet og får tilbudt den rette hjælp.

Målet med at finde de unge, der har brug for hjælp, og guide dem over i relevante tilbud eller fællesskaber, er, at færre unge skal kæmpe med svær, langvarig ensomhed. Langvarig ensomhed påvirker nemlig både helbred og livskvalitet.

Ventilen bidrager på flere måder til projektet – blandt andet er vi med til at uddanne de liftvejledere, som er helt centrale for at projektet lykkes.

I januar så projektet dagens lys ved et lanceringsevent. Det bliver løftet i et samarbejde mellem Mary Fonden, DGI, DEFACTUM og Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet – og så de tre kommuner, hvor det hele bliver prøvet af: Ballerup, Vejle og Esbjerg.

[Læs mere om Lift her.](#)

ENSOMHEDSDAG 2023:

På gaden for at sætte fokus på ensomhed blandt unge



Den 6. maj gik vi igen på gaden for at markere **Ventilens nationale ensomhedsdag!**

Humøret var tårnhøjt på gader, stræder, torve og parker rundt omkring i landet, da vores frivillige uddelte kage, kaffe, balloner og flyers i bytte for en snak om ensomhed blandt unge.

Gennem dagen fik forbigående mulighed for at fortælle, hvad ensomhed betød for dem selv og samtidig blive klogere på, hvordan Ventilens tilbud gør en forskel for unge, der føler sig ensomme.



Ventilen på Folkemødet

På årets tur til klippeøen satte vi ensomhed og fællesskaber blandt unge på dagsordenen.

Vi deltog i debatter og arrangementer, hvor vi diskuterede udfordringer, benspænd og løsninger på unges mistrivsel med et særligt fokus på vejen ud af ensomhed.

I årets program var der stort fokus på ungeliv og (mis)trivsel, og det blev så tydeligt, at vi i Ventilen er en del af en større bevægelse med mange organisationer og aktører, der hver dag arbejder for at skabe bedre rammer for unge og løse den store mistrivsel, vi ser blandt unge.



Sammen i Biografen

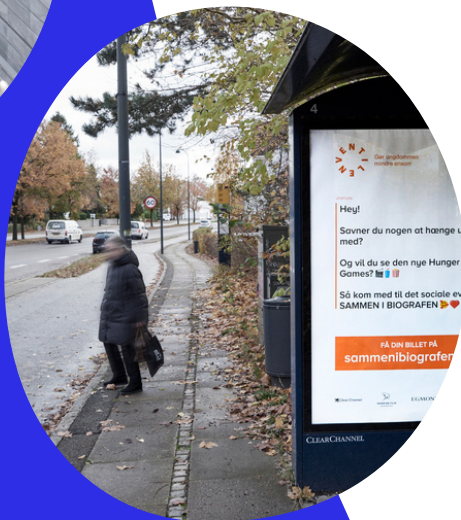
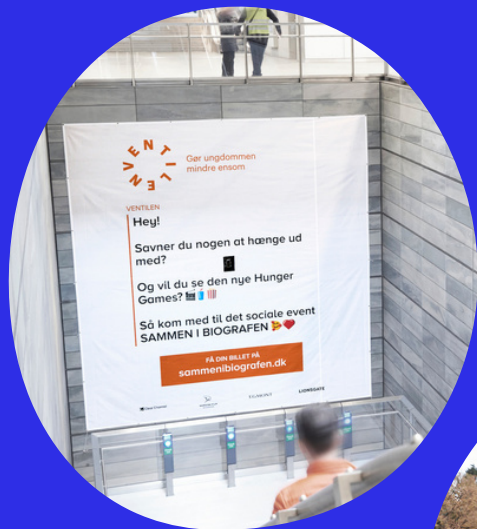
I november inviterede vi en masse unge i biografen. Unge, der savnede nogen at hænge ud med - nogen, at invitere med i biografen.

I samarbejde med Clear Channel, Egmont og Nordisk Film Biografer kørte vi en kampagne på metrostationer, ved busstoppesteder og i flere shopping-centre i Københavnsområdet. Her kunne unge tilmelde sig vores event, Sammen i Biografen, hvor alle deltagere skulle dukke op alene, lære nye mennesker at kende og se den nye Hunger Games-film!

På aftenen sørgede vores fantastiske frivillige for en varm velkomst og satte rammerne for, at alle kom godt med ind i fællesskabet. Og med stor succes:

“ Man havde slet ikke tid til at blive nervøs, fordi der var så mange søde mennesker, der tog godt imod en

Kæmpestor tak til vores samarbejdspartnere og vores fantastiske frivillige, der gjorde hele arrangementet muligt!



Ungdommens Folkemøde 2023:

Det er stadig svært at tale højt om ensomhed - men behovet er der!

Vi var selvfølgelig med til Ungdommens Folkemøde 2023!

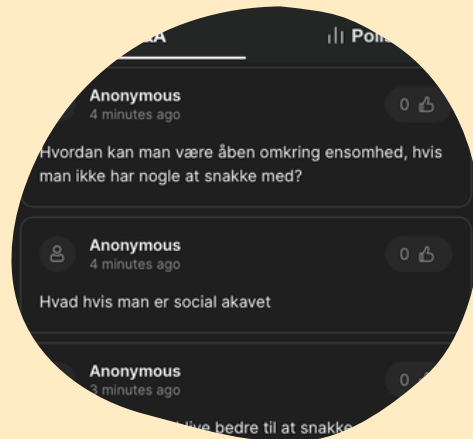
Teltet var pakket til randen, da Jacob, frivillig i vores ungekorps, André, forperson i Ventilen Frederiksberg, og Julie Amanda, projektleder på vores formidlende arbejde, gik på scenen til en snak om ungdomsensomhed.

Jacob kunne fortælle sit personlige perspektiv, André satte ord på Ventilens lokalarbejde, og Julie forklarede, hvilke dynamikker der er spil, når man oplever ensomhed.



Til talken var der mulighed for at stille spørgsmål gennem et anonymt online system, hvilket i den grad fik publikum på banen! Anonymiteten gjorde, at der blev stillet mange nysgerrige, sårbare spørgsmål og personlige kommentarer fra unge, der kunne relatere til Jacobs historie.

Det var fantastisk at mærke engagementet og interessen – men bekræftede os også i, at tabuet omkring ensomhed stadig lever i bedste velgående.



Vores ungekorps har igen og igen brudt tabuet omkring ensomhed

BYD OG SINDERJYLLAND - SANFUND
Han vidste ikke, at han var ensom - nu skal mange flere tale om det



**Mistrivsel og ensomhed var hans følgesvend:
»Jeg lå i fosterstilling og ville ikke leve mere«**

25-årige Rasmus Traczyk har kæmpet med depression og selvmordstanker i sit ungdomsliv. Som tilflytter og studerende i Aarhus har han oplevet ensomhed, når den er værst.

DEL ARTIKLEN



Ventilens ungekorps har været travlt beskæftiget i 2023 – heldigvis! For der har været stort fokus på ensomhed blandt landets medier.

Ungekorpsset er et hold unge, der selv har oplevet ensomhed i ungdomslivet, og som nu stiller op til interview i tv, radio, aviser – ja, alle steder, hvor deres fortællinger kan gøre en forskel for nogen.

Hvorfor gør de det? For at bryde med tabuet omkring ensomhed, så de kan hjælpe andre unge, der oplever ensomhed – og sørge for, at de føler sig mindre alene, forkerte eller usynlige med ensomhedsfølelsen.

I 2023 medvirkede Ungekorpsset i interviews i en lang række landsdækkende og lokale medier.

Uden Ungekorpsset ville vi ikke kunne sætte ansigt på ensomhed – og deres indsats er derfor helt uundværlig for vores arbejde med at aftabuisere ensomhed.



Nytårsaften viser, hvem der er vores bedste venner. Så hvad, hvis man ikke er inviteret?



Programmer

Jacob Bast Hall



KASPER HOLST | Pædagogmedhjælper

600.000 voksne danskere føler sig ensomme. Det skal en ny strategi, der er blevet lanceret i dag, gøre noget ved. Men hvordan føles ensomhed, og hvad kan man gøre for at komme den til livs?

Oplæg om unge, ensomhed og fællesskab

I 2023 har vi haft travlt med at udbrede viden! Vi har besøgt mere end 2400 fagpersoner, frivillige, unge og studerende, der alle har fået viden om ungdoms-ensomhed og værktøjer til at afhjælpe og forebygge ensomhed blandt unge.

Blandt andet lærte 250 elever på Øregård Gymnasium om ensomhed, mistrivsel og fællesskaber for efterfølgende at finde på konkrete initiativer, de ville sætte fokus på for at komme ensomhed og mistrivsel til livs.

Vi oplever tit, at elever efterfølgende takker os for vores oplæg, fordi de synes, det er rart at opdage, at andre også går rundt med samme følelser og udfordringer.

Vi har også holdt oplæg for undervisere på ungdomsskolerne, hvor de arbejder engageret og passioneret for at sikre, at det fællesskab, de tilbyder, også opleves som et fællesskab.

I 2023 har vi afholdt 54 Ventilen Fortæller-oplæg, og i 2024 kan vi også komme ud til dig!

Arbejder du med unge, kan du få den nyeste viden om, hvordan ensomhed og fællesskaber påvirker den sociale og faglige trivsel samt hjælpe dig og dine kollegaer med at skabe endnu stærkere fællesskaber for de unge, I arbejder med.

Skriv til os på fortaeller@ventilen.dk

Vi slog dørene op (igen) i Viborg, Vejle, Esbjerg og Frederikshavn!

2023 blev året, hvor vi igen kunne byde velkommen indenfor i vores mødesteder i Viborg, Esbjerg, Vejle og Frederikshavn – til kæmpestor glæde for hele organisationen! For jo flere steder vi er, jo flere unge kan vi hjælpe ud af ensomhed.

Tilbuddene har hver især holdt midlertidigt lukket i perioder, fordi vi manglede frivillige i hver by. Nu er alle fire tilbud bemandet af fantastiske frivilliggrupper, der gør en kæmpe forskel for unge i deres lokalområder. Og vi kan igen invitere unge ind i trygge fællesskaber i Viborg, Vejle, Esbjerg og Frederikshavn!

2023 blev også året, hvor vi desværre endegyldigt måtte lukke Ventilens tilbud i Slagelse og Holbæk. Beslutningen blev truffet, da det ikke er lykkedes, trods ihærdige forsøg, at samle de nødvendige kræfter til at skabe stabile tilbud.

[Læs mere om det her.](#)

Et nyt Ventilen-tilbud tager sin form!

I 2023 fik vi støtte af Ebbefos Fonden til at udvikle selvhjælpsgrupper til unge, der er ramt af ensomhed – en tilbudstype, der (forhåbentligt!) kan køre stabilt i mindre byer.

Selvhjælpsgrupperne skabes i håb om at kunne nå unge, der kæmper med ensomhed i mindre byer, hvor vi ikke driver et mødested eller KOMsammen-tilbud. Idéen er et tre måneders forløb, hvor unge gennem samtaler, øvelser, aktiviteter og refleksion kan blive klogere på den ensomhed, de føler, opdage handlemuligheder og gennem spejling i hinanden finde modet til at arbejde med deres situation.

[Læs mere om det her.](#)

Siden september 2023 har vi arbejdet på og udviklet metodegrundlag, frivilligprofiler og forandringsteori, der skal danne rammen for vores nye tilbud. I 2024 glæder vi os til at føre selvhjælpsgrupperne ud i livet – vi starter i Nykøbing Falster og Ballerup.



Frivilligweekend, fællesskab og fest!

Energien var i top, da frivillige fra hele landet mødtes i Odense til erfaringsudveksling og teambuilding første weekend i marts!

Frivilligweekend giver vores frivillige mulighed for at mødes på tværs af lokaltilbud, lære af hinanden og få ny inspiration.

På årets program var der bl.a. hoppefest i trampolinland, konkurrence om rekruttering af medlemmer og oplæg med Frederik Svinth fra SNAK, der har udviklet et SNAK-spil til os i Ventilen.

Alt i alt en virkelig vellykket weekend, hvor sammenholdet blev styrket på tværs af landet!

Årets sommertur var (igen!) en stor succes

Solen stod højt på himlen, da frivillige og unge fra Ventilens tilbud mødtes til årets sommertur i Middelfart.

Med temaet "Fængslende sommertur bag tremmer!" var der lagt op til et spændende program med et krimimysterie i centrum!

Dagene gik med udflugter (blandt andet bridgewalking på Lillebæltsbroen!), (u)hyggelige aktiviteter i massevis, fælles madlavning og fest!

For de unge i vores tilbud er sommerturen en unik chance for at møde unge på kryds og tværs af landet og skabe sommerminder i trygge rammer.

Alt sammen takket være Ventilens fantastiske frivillige!





Ventilens årsmøde 2023 – med stort fremmøde!



Den 28. oktober holdt vi årsmøde, hvor (mange!) medlemmer, ansatte og frivillige fra hele landet var samlet i Odense.

På programmet var der blandt andet en workshop om visioner, hvor vi i fællesskab diskutererede Ventilens fremtidige arbejde de kommende år.

Årsmødet bød også på valg til bestyrelse, lokalkomiteé og udvalg. Her sagde vi 'farvel og tusind tak' til Michala, der gav forpersonsstafetten videre til Adam.

Vi sluttede selvfølgelig dagen af med en kæmpe fest – og en følelse af, at Ventilens sammenhold og fællesskab er noget helt særligt.

En forkvinde har takket af: Tusind tak, Michala

Efter fire år på forpersonsposten gav Michala Nielsen i 2023 stafetten videre.

Michala startede som lokal frivillig i Ventilen Roskilde i 2009. Efter nogle år fik hun smag for det nationale arbejde og stillede op til bestyrelsen. I 2019 blev hun valgt som forkvinde for hele molevitten!

Michala har været en loyal, stabil og enormt pligtopfyldende forkvinde. Af dem, der har siddet tættest på hende de forgangne år, bliver hun beskrevet som ambitiøs, hårdtarbejdende, nysgerrig og enormt empatisk.

Michala er typen, vi altid har kunnet regne med. Og typen, der aldrig har været bange for at udvikle sig og altid har banet vejen for andres potentialer.

Derudover er alle også enige om, at Michala må være det mest strukturerede menneske, der findes. Der har altid været utroligt meget styr på tingene! Vi har derfor sagt farvel til en leder, der har sat sine dybe spor – med smil, hjertevarme, nysgerrighed og ordentlighed. Og altid med sagen for øje: at gøre ungdommen mindre ensom.

Michalas efterfølger er Adam Renner Weichel, der nu er Ventilens forperson. Adam har været en del af Ventilen siden 2020 og har allerede prøvet kræfter med bestyrelsesarbejdet og dermed ledelsen af vores organisation.



Ventilens bestyrelse

Ventilens bestyrelse valgt ved årsmødet i oktober 2023: (fv.) André Thormann, Mie Lange Lund, Adam Renner Weichel (*forperson*), Kasper Goldschmidt (*næstforperson*), Sofie Andersen (*næstforperson*), Lars Ahlmark, Caroline Mathilde Christensen og Julie Guldmann (ikke på billedet). Sabine Hansen, Line Marie Saugmann Raszniak og Nikolaj Neven er suppleanter.



Ventilens lokalkomité

Lokalkomitéen består nu af (fv.) Astrid K. Benn Sørensen (*Forperson for Uddannelsesudvalget*), Mathilde J. Moesby Wandel, Heidi H. Johansen (*Forperson for Fagligt Udvalg*), Michael Madsen (*Forperson for HR-udvalget*), Ditte P. Halberg Rasmussen og Kasper Holst (*Forperson for Oplevelsesudvalget*).



2023 og alle donationerne

Omsorg går i arv

I 2023 fik vi en helt særlig gave. Lone Mortensen havde nemlig valgt at testamentere sin arv til fem organisationer, heriblandt Ventilen.

Vi modtog derfor knap 300.000 kroner, og Lones arv kommer dermed til at gøre en stor forskel for de mange unge, som kæmper med ensomhed.

Fantastiske Falkodag!

Falkonergårdens Gymnasium valgte igen i 2023 til deres #Falkodag at samle ind til Ventilen Danmark.

55.568 kr. donerede eleverne til os og vores arbejde med ensomhed! Vi er så glade for, at eleverne har haft lyst til at støtte op om vores arbejde endnu engang - og på måde være med til at hjælpe unge ud af ensomhed.

Honorarmidler doneret

I år har vi været heldige at modtage et større tilskud fra LIFE Fonden - hele 189.000 kr. betalt af de medarbejdervalgte bestyrelsesmedlemmers honorarmidler.

Beløbet hjælper os med at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge, og vi er enormt glade for, at medarbejdergruppen har valgt at støtte lige præcis os.

Emil Thorup og Thomas Skov lavede pizza for Ventilen

I 2023 spiste vi – og mange andre! – pizza med rigtig god samvittighed!

Emil Thorup og Thomas Skov, der sammen laver podcasten *Livet ifølge Emil og Thomas*, valgte nemlig at lave en pizza til fordel for os – som en del af restaurantkæden Frankies' koncept *More Than Pizza*.

For hver pizza, der blev solgt, donerede Frankies 25 kroner til os i Ventilen. Pizzaen kunne købes i hele maj og juni – og den var så populær, at pizzasalget indbragte 97.725 kroner til vores arbejde. Det er ret mange pizzaer!

Tusind tak til Emil og Thomas for at joine os i kampen mod ensomhed og for den flotte donation. Og til Frankies for det fine initiativ.

[Læs mere om det her.](#)



FRANKIES

Og tusind tak til ...

... de mange privatpersoner, der har støttet os med private donationer gennem året. Mange bække små - og vi sætter pris på hver og en!

... de virksomheder og organisationer, der har givet flotte donationer til vores lokalforeninger og på den måde støttet op om unges trivsel i deres lokalområde.

... de fonde og virksomheder, der har støttet os økonomisk, men som ikke ønsker opmærksomhed for det.

... de personer, der har lavet støttearrangementer til fordel for os i årets løb - og til alle dem, der har deltaget og støttet op om dem.

Der er mange måder at støtte vores arbejde. Og til alle, der i løbet af 2023 har støttet os:

Tusind tak! I er alle - på hver jeres måde - med til at gøre ungdommen mindre ensom!



Vi sluttede 2023 med et brag af en nytårsfest!

Middag, quizzes, alkoholfrie drinks og GOD stemning! Sådan fejrede en masse unge nytår til Ventilens nytårsfest i Roskilde.

Nytårsaften kan nemlig for mange unge være forbundet med stor skam og ensomhed, fordi festinvitationerne udebliver.

Men sammen med os kunne alle, der havde lyst, springe ind i det nye år med nogen i hånden.

Fremmødet var stort, og der var fest med diskokugle, dronningebanko og selvfølgelig 90-års fødselsdag! Lige præcis som en nytårsaften skal være!

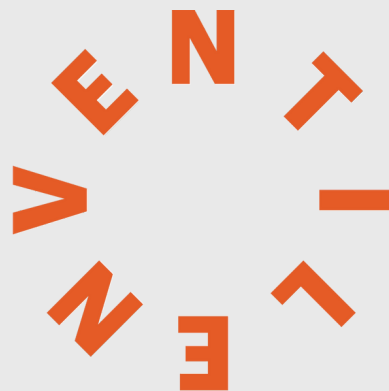
Vores fantastiske frivillige står bag hele herligheden og har stået for alt fra mad og drinks til underholdning, bordpynt og kransekage. Tak for jer!

Vi glæder os allerede til at holde nytårsfest igen!



VI SES I 2024

... hvor Ventilen kan fejre 25 års jubilæum.
Vi glæder os!



Gør ungdommen
mindre ensom